

2019年2月 給食予定実施献立

あゆみこども園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしととのえる
1 金	かぼちゃぼーろ	まきずし(乳児:ちらしずし) いわしのてんぷら けんちんじる	ふくまめ(乳児:きなこぼーろ) (★さくつとあられ) さかなっこ(乳児:ごまなしさかなっこ)	かにかま いわし とりにく、とうふ	こめ こむぎこ さいとも、かたくりこ	きゅうり、たくわん、のり にんじん、ほいこん、ごぼう、ねぎ
2 土		すまいるひろば				
4 月	むらさきもちっぴ	◇さげのしおごじやき ちぐさあえ ごもくじる	●ちーずむしぼん	さげ あぶらあげ みそ ちーず	こめ みそ むしぼんみつくず	にんじん、きやべつ にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ
5 火	ばなな	すきやきふうじ かつおめ ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそしる (ばーすでーらんち)	りんご ・ きらずあげ(★さくつとあられ)	ぎゅうにく、あつあげ、ふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、たまねぎ、こんにやく、ねぎ、ほししいたけ かつおめ ほうれんそう にんじん、たまねぎ、わかめ
6 水	とろべー	みーとろーふ(はくさいのとうにゆうそーす) ごぼうのきんぴら とうふのすましじる	けーき	あいびきみんち、(とうにゆう) ちくわ とうふ たまご、ぎゅうにく、なまくりーむ	こめ かたくりこ こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ほしさいり ほうれんそう ごぼう、れんこん、こんにやく しいたけ、みつば いちご
7 木	よーぐると	しよくぼん さきみのまーまれーどやき ぼんがきんさらだ びーんずいりやさいすーぶ	こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん) ・ とろべー	さきみ ろーすはむ だいず	しよくぼん まよどれ	まーまれーどじやむ かぼちや、きゅうり にんじん、たまねぎ、きやべつ
8 金	わしやあげ	●ぶたどん きゅうりとさつまあげのあえもの きやべつのみそしる	たまごふしようぶりん	ぶたばらにく、ぶたごまにく さつまあげ みそ	こめ ごま	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ にんじん、きゅうり にんじん、きやべつ、たまねぎ
9 土		おべんとうもち				
11 月		けんこきねんのひ				
12 火	ごまなしさかなっこ	●かれーどん れんこんのてんぷら はくさいのあつさりづけ	わかめおにぎり	とりにく、あぶらあげ	うどん、かれーらう てんぷらこ こめ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ながねぎ れんこん にんじん、はくさい
13 水	べびーはーす	あかうおのにつけ ごもくまめのにも だいこんのみそしる	よーぐると	あかうお だいず あぶらあげ、みそ	こめ	にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ にんじん、だいこん、わかめ
14 木	わしやあげ	まーぼーどうふ わかめのなむる ちゅうかすーぶ	●ちよこちゅぷくつきー (乳児:ぶれーんくつきー)	ぶたみんち、とうふ、みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま ばなな、こむぎこ、ちよこれーと	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ にんじん、わかめ、もやし ちんげんさい、しいたけのこ、きくらげ、みつば
15 金	ばなな	◇ぶたじゃが こまつなとじやこのごまあえ なめこのみそしる	いもけんぴ (乳児:ほしいも)	ぶたばらにく ちりめんじゃこ とうふ、みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん にんじん、こまつな なめこ、ねぎ
16 土		おわかかれかい				
18 月	ちーず	◇がんとだいのこんにもの もやしとこまつなのなとうあえ きのこのみそしる	うのはなくつきー ・ とろべー	とりにく、がんも なとう みそ	こめ さいとも	にんじん、だいこん、こんにやく もやし、こまつな えのき、しめじ、ねぎ
19 火	あかちゃんせんべい	しろみざかなのおーぶんやき ぶろっこりー ぺんねのとまといため やさいのすーぶ	●ばななけーき	しろみざかな ぺんこん たまご	こめ ぺんね こむぎこ	ぶろっこりー とまとだいず、たまねぎ、びーまん にんじん、たまねぎ、きやべつ ばなな
20 水	よーぐると	ぶたにくとやさいのしょうがやき きゅうりのごまあえ しめじのみそしる	●すていっくばい	ぶたばらにく ちりめんじゃこ とうふ、みそ	こめ ごま ばいりーと	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しょうが にんじん、きゅうり しめじ、ねぎ
21 木	かぼちゃぼーろ	ろーるぼん はくさいのくりーむに ●こーんさらだ(まりねどれっしんぐ) ふらいどぼと	みかん ・ かりんとう(★さくつとあられ)	べーこん、ぎゅうにく	ろーるぼん くりーむしゆらう	にんじん、はくさい、ちんげんさい、たまねぎ にんじん、こーん、れたす、きゅうり
22 金	わかめのせんべい (★むらさきもちっぴ)	ぼーくかれー ぶくじんづけ まからにさらだ りんご	くだものぜりー(ぶどう)	ぶたばらにく、すきむみるく ろーすはむ	こめ じゃがいも、かれーらう まからに、まよどれ りんご	にんじん、たまねぎ、まつしゆらう、こんにやく、ぶくじんづけ にんじん、きゅうり りんご
23 土		しんにゅうえんじせつめいかい				
25 月	おやさいりんぐ	◇さばのしおやき ごもくおから ぐだくさんみそしる	みるくぼん	さば とりにく、あぶらあげ、おから みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ にんじん、たまねぎ、きやべつ
26 火	ちーず	●ちきんなんぼん あおなとこうやどうふのあえもの もやしとわかめのみそしる	まりーびすけつと ・ とろべー	とりにく こうやどうふ みそ	こめ まよどれ、かたくりこ	たまねぎ、ばせり、れもんじる にんじん、こまつな にんじん、もやし、わかめ
27 水	ほしいも	●たらこすげでー びーんずさらだ(しょうゆどれっしんぐ) ●ふるーつぼんち	ばなな	たらこ だいず、ういー	すげでい、まよどれ	たまねぎ、しめじ、しそ、のり にんじん、きゅうり、こーん ふるーつかん
28 木	うのはなくつきー	あげじゃがのうまに もやしときゅうりのりあえ ごまみそしる	●つなまよさんど	ぎゅうにく あぶらあげ、みそ つな	こめ じゃがいも さいとも、ごま、ごまあぶら しよくぼん、まよどれ	にんじん、ねぎ きゅうり、もやし、のり にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ

* は、自然食品のお菓子です。

* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

* ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。

* ★は0歳児の配慮をしています。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

* □の食材は職員室前に展示しています。

* ●はらいおん組のリクエストメニューです。



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが二月。風邪や胃腸炎が流行するのがこの季節です。外から帰ったらすぐ「手洗い」、「うがい」をしバランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととりましょう。風邪に負けない体づくりをして冬を楽しく乗り越えたいですね。

節分

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔から日本は春を一年のはじまりとして大切にしてきました。そのため春が始まる日の前日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼にまめをぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災で過ごせるといわれています。このような行事の際にぜひ、日本の伝統や風習を通して、感性を養ってもらいたいものですね。



●恵方巻とは・・・

節分に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日の一日の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で太巻きをその年の恵方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。元は大阪を中心とした関西発祥の食文化ですが、いまでは全国的に行われています。

今月のメニューより

★給食2月1日

恵ち巻



(6本分)
材料

酢飯

- ・米 3合
- ・酢 50cc
- ・砂糖 35g
- ・塩 5g
- ・海苔 6枚
- ・好みの具材

【具材例】

- サラダ巻き・・・カニカマ、レタス、キュウリ、パプリカ、マヨネーズ
- キンパ巻き・・・牛しぐれ、たくわん、卵焼き、青じそ
- 田舎巻き・・・高野豆腐、人参、かんぴょうの炊いたもの

作り方

- ①酢・砂糖・塩をあらかじめ混ぜて置き炊きあがった米に混ぜ合わせる。
- ②酢飯が冷めたら巻きすの上に海苔を敷き、酢飯ををのせる。
- ③好みの具材を乗せて巻き込む。

今年の恵方は
東北東です！



嗜好調査について回答

◎ご家庭で「食」に関して重視していることはありますか。

	マナー面	食材選びの面
1	いただきますなど挨拶すること	赤・黄・緑などの栄養バランス
2	お箸の持ち方	農薬・添加物に気を付けること
3	食べ物で遊ばないこと	中国産はなるべく避けること

その他
・食事に集中できるようテレビを消したり、おもちゃのある環境でご飯を食べないようにする・いろいろな食材を使用し、食体験を増やす・会話をしながら楽しく食事する など

食事は栄養を補うだけでなく、誰かと一緒に食べて”おいしい”、”楽しい”という気持ちを共有し、心の栄養を育むことが出来ます。その為に食事マナーは、相手と心地よく、楽しく食べるために身につける必要があるのです。できることを大切にしながら注意をうながしみんなが楽しめる食卓を心がけましょう。

